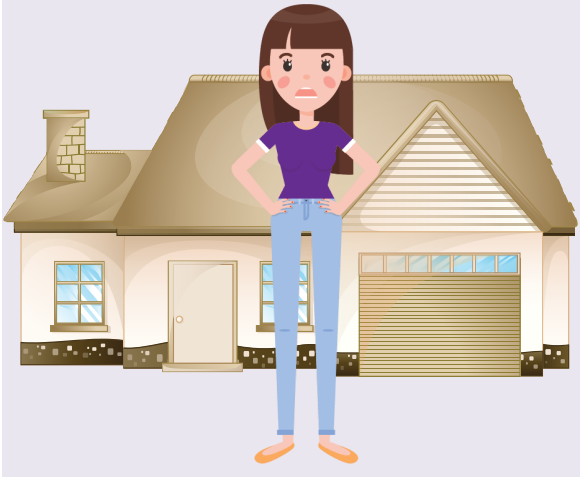
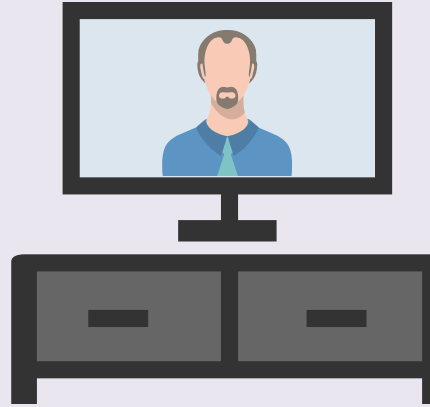


Después de haber estado seguro en casa, podría sentirme temeroso de volver a salir.



Debo escuchar lo que dice el gobernador sobre cuándo es seguro volver a salir en mi condado.



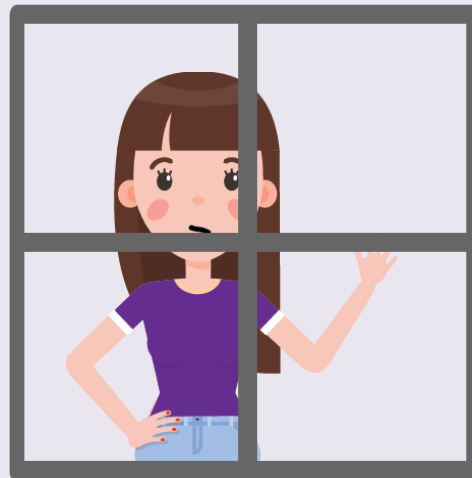
Podría sentirme asustado y emocionado al mismo tiempo.



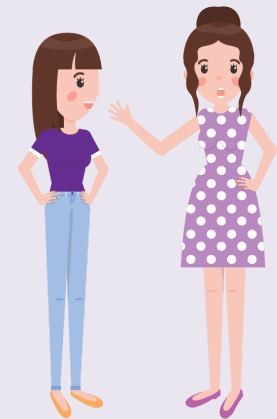
Antes de salir, podría mirar a otras personas de mi vecindario y ver que están seguras.



Puedo sentirme menos nervioso si veo que otras personas afuera están seguras.



Mi familia y yo podemos hablar sobre maneras para mantenernos seguros, como usar una mascarilla, mantener una distancia segura de otras personas y usar desinfectante para manos.



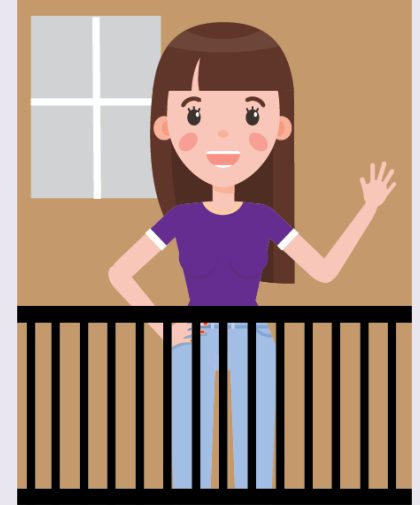
Si estoy ansioso antes de salir, podría pedirles a mis familiares o amigos que me visiten en mi casa.



Puedo practicar usar mi mascarilla y el desinfectante para manos en mi casa.



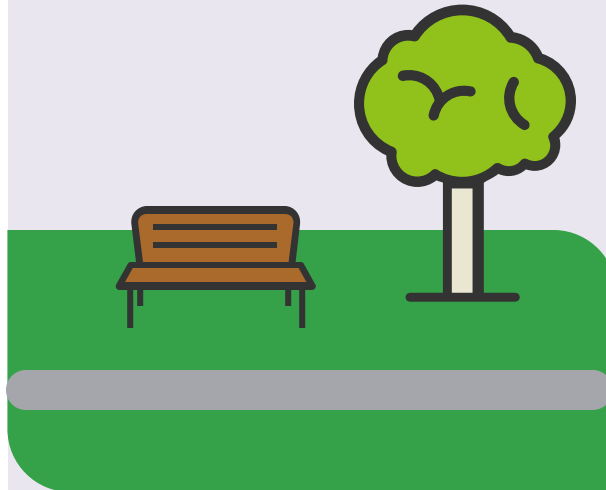
Antes de salir a la tienda o a visitar amigos, podría sentarme en el porche, en el balcón o en el patio.



Puedo ayudar a planificar nuestra primera salida de la casa.



Cuando esté listo, nuestra primera salida podría ser ir a un parque o algún otro lugar al aire libre.



Mi primera salida también podría ser ir a la casa de un familiar o un amigo donde no haya mucha gente.



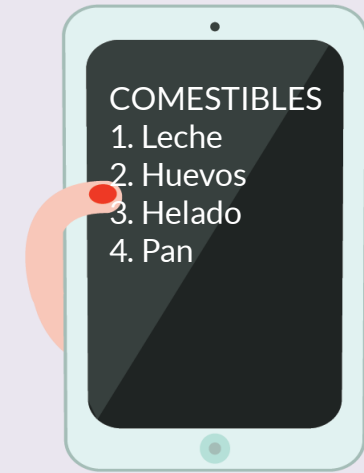
Antes de ir a una tienda, mi familia y yo podríamos ir en automóvil y mirar a la gente que entra a la tienda.



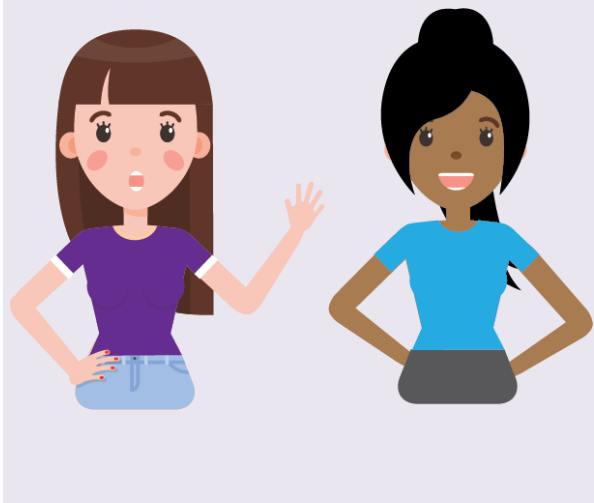
Cuando esté listo para entrar, podemos hacerlo en un momento en que no haya mucha gente dentro de la tienda.



Podemos hacer que la primera salida sea corta para poder acostumbrarme nuevamente.



Si vamos a visitar a familiares o amigos, puedo contarles que estoy ansioso.



Está bien esperar hasta que me sienta seguro para salir.



Si necesito ayuda para sentirme seguro, puedo pedirla a mis amigos, familiares o al personal de apoyo.

